Il fumo danneggia l'endotelio, il tessuto che riveste la superficie interna di cuore, vasi, articolazioni.
Inoltre un eccesso di nicotina non aiuta certo la libido.
Non è da meno l'alcool.
E' molto importante anche l'alimentazione. Non si deve eccedere nel consumo di carboidrati, per prevenire sovrappeso e diabete, seguire un'alimentazione bilanciata tra proteine e carboidrati, senza eliminare del tutto i grassi (a partire dai lipidi e dal colesterolo, infatti, viene sintetizzato testosterone, l'ormone responsabile dei principali caratteri sessuali del maschio); non bisogna assumere grosse quantità di sale, per prevenire l'ipertensione.

Mangiare tanta frutta, molta verdura e soprattutto molte vitamine.
Il testosterone è implicato anche nel funzionamento della tiroide e nella protezione delle cellule cerebrali.
Considerando che in andropausa si crea un 'ipertrofia della prostata è bene aumentare il consumo di betacarotene e alfacarotene, come il licopene, contenuto nei pomodori, nelle fragole e nei frutti di bosco.
Ma soprattutto, è importante controllare il peso corporeo. L'obesità crea infatti gravi alterazioni del sistema circolatorio perché con l'aumento di peso si produce un ritorno difficoltoso del sangue dai piedi al cuore che causa un minor apporto di ossigeno al muscolo cardiaco e al cervello.

Giacomo FIORI
Specialista in Dietologia Milano
Pubblicazione del 2004